7.041 Švédsky rezeň
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové karé b. k.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,70
múka hrubá	0,20	0,20	0,30	0,30	0,45	0,45	0,60	0,60
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20
syr tvrdý	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
smotana	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,50	1,50
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	80		98		118		134	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	44		56		70		80	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, ktoré naklepeme, osolíme a obalíme v múke zmiešanej s červenou paprikou. Opečieme z oboch strán na časti oleja. Opečené rezne uložíme do pekáča vymasteného druhou časťou oleja, posypeme cibuľou, polejeme smotanou a dusíme prikryté v rúre. Mäkké rezne posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a zapečieme 20 minút.
Prílohy: dusená ryža, zemiaky varené, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	822	197	11,41	15,8	1,8	2,4	0,3	70,5	1,5	0,019	0,2	0,1	1,0	2,7
B	1036	249	13,65	20,1	3,1	3,4	0,4	92,4	1,8	0,024	0,2	0,1	1,2	3,2
C	1286	309	15,93	25,2	4,3	4,7	0,5	114,8	2,1	0,033	0,3	0,1	1,4	3,6
D	147	354	18,2	28,5	4,9	6,2	0,6	138,	2,4	0,03	0,3	0,2	1,9	4,1

	5		5					0		8			